



ज्वजलपा वाःपौ

JWOJALAPA WEEKLY

दैं न ल्या: २० (पूर्णडक १६७) ने. सं. ११३८ पोहेलागा षष्ठी आइतवा: २०७४ पौष २३ गते आइतवार (Jan-07, 2017)

मू न १- पृष्ठ ६

तःजिक क्वचाल न्हापांगु मिडिया फेष्टिवल

ज्वजलपा वाःपौ

नेवा: पत्रकार तयेगु राष्ट्रिय संगठन
नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया ग्वसालय
न्हापांगु मिडिया फेष्टिवल ११३८ यलया
भन्दा:क्यवय तःजिक क्वचा:गु दु ।

उगु ज्याभवलय मूपाहा वाडमय
शताब्दि पुरुष संस्कृतिविद डा.सत्यमोहन
जोशीयात नं न्हापांम्ह समावेशी पत्रकार
कथ हनेज्या यागु खः ।

उगु ज्याभवलय न्हापांम्ह नेपाल
पत्रकार महासंघ नायः सत्यनारायण
वहादुर श्रेष्ठ व मातृभाषा न्हापांम्ह
पत्रकार धर्मादित्य धर्माचार्यया किपा
दुगु नगुमा नं पिथेने ज्या जुगु खः ।

नाप पत्रकारता ख्यलय योगदान
बिया तपि पत्रकार तयेगु लुमन्ति पौ व
नेवा: पत्रकार तयेगु डायरी मूर्पाहा
वाडमय शताब्दि पुरुष संस्कृतिविद
डा.सत्यमोहन जोशी, सूचना विभागया
महानिर्देशक वीरबहादुर राई व पत्रकार
ीता विषयया प्राध्यापक डा.रामकृष्ण र
ग्मी उलेज्या यानादीगु खः ।

दबूया नायः श्रीकृष्ण महर्जनया
सभाध्यक्ष जुगु उगु ज्याभवलय मूर्पाहा
डा. जोशी, सूचना विभागया महानिर्देशक
वीरबहादुर राई, प्राध्यापक डा.रामकृष्ण



रेग्मी दबूया सल्लाहकार नरेशवीर
शाक्य, प्रेशकाउन्सलया कार्यवाहक
नायः किशोर श्रेष्ठ, आदिवासी जनजाती
पत्रकार महासंघया नायः दण्ड
गुरुडपिन्स थःथःगु नुगः खँ तयादिगु
खः ।

न्हापांगु व्वः दबूया छयाञ्जे केके
मानन्धर न्त्याकुगु उगु ज्याभवलय
न्हापांगु मिडिया फेष्टिवल ११३८ या
कजि सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ सुभाय देछाना

दीगु खः । औपचारिक उलेज्या ज्याभवः
लिपा दबूया नायः श्रीकृष्ण महर्जनं
स्थानीय तह व संचार नितिया वहश
ज्याभवलय महालक्ष्मिया मेयर रामेश्वर
श्रेष्ठ व किपूया मेयर रमेश महर्जननाप
जुगु खः ।

समावेशी पत्रकारीता अले
व्यवसायिकताया विषययात कया: दबूया
मू छयाञ्जे सुनिल महर्जनं राजनीतिक
विश्लेषक सिके लाल, वरिष्ठ पत्रकार

युवराज धिमिरे व सुरेश किरण मानन्धर
नाप छगु अन्तरक्रिया न यागु खः ।
लिपांगु व्वय सांस्कृतिक ज्याभव जुगु
खः ।

सांस्कृतिक व्वज्याय नेवा: पत्रकार
जुया नं सांगितिक ख्यलय क्रियाशिल
जुयादीपिन्स थःथःगु सांस्कृतिक प्रस्तूति
यानादीगु खः । सुरजवीर बज्राचार्य,
सुरेन्द्र तुलाधर, सुरेन्द्र मानन्धर, रिता
महर्जन नापं थीथी कलाकारपिन्सं

थःथःपिनिगु सांस्कृतिक प्रस्तूति
न्हयव्यादीगु खः ।

ज्याभवलय आदिवासी जनजाति,
मधेसीनिसें उत्पीडित समुदाय व मेमेगु
समुदायया स्वनिगः नापं स्वनिगलं
पिनेच्छिपिं नं आपालं सहभागीता दुगु
खः । न्हापांगु मिडिया फेष्टिवल
ज्याभवः तःजिक क्वचाल धका: ग्वसा:
खलः नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबुलिं धा:गु
दु ।



एशियन व्यवस्थापन कलेज

(त्रि.वि. सम्बन्धन प्राप्त)

नयाँ बजार, कीर्तिपुर

नयाँ भर्ना सम्बन्धि सूचना

नयाँ व्यवस्थापनबाट संचालनमा रहेको यस एशियन व्यवस्थापन कलेजमा

४ वर्षे वि.वि.एस.का लागि नयाँ भर्ना खुल्यो ।

सत्र : विहानी

संख्या : ८०

फाराम वितरण : २०७४ भाद्र २० देखि

समय : विहान ६:०० बजे देखि ९:३० बजे सम्म

फोन नं. ४-३३५७९३

इमेल: aic.college@gmail.com



ज्वजलपा वा:पौ

सल्लाहकार
श्रीकृष्ण महर्जन
प्रकाशक:

नजरराम महर्जन

सम्पादक

श्रीकृष्ण तण्डुकार

ले-आउट:

ज्वजलपा डेस्कटप

संवाददाता

रामभोला महर्जन, निरजमान सिंह

थाकू

प्रिन्ट स्काई, येँ

ज्याकू: निखासी त्वा: किपू नपा-३

फोन ल्या: ४३३३००७, ९८४९४०९०७७

ई-मेल : jwojalapawebly@gmail.com

सम्पादकिय

न्हापांगु मिडिया फेष्टिभलं बिउगु सुन्देश

नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया ग्वसालय न्हापांगु मिडिया फेष्टिभल तःजिक क्वचाःगु दु । यलया भन्दाक्यवयू जूगु उगु फेष्टिभलय नेवा: नाप आदिवासी जनजाति, अले थीथी भाय्या नाप खयू भाय्या तक स्टल तथा भःभः धायेकूगु खः । नेपाःया सामाजिक अवस्था गज्वःगु खः उगु हे कथंया नेपाःया संचार जगत दु धका: क्यनेत नाप समावेशी संचारया बारे मुद्दा स्थापित यायेगु निति मिडिया फेष्टिभल ताःलाःगु दु ।

नेपाल पत्रकार महासंघया संस्थापक नायः सत्यनारायणबहादुर श्रेष्ठ धका: स्थापित यायेगु नेपाःया मातृभाषाया न्हापांगु नेपाःमि पत्रकार धर्मादित्य धर्माचार्य खः धका: स्थापित यायेगु नाप नाप नेपाःया समावेशी संचारया न्हयलुवा: वाडमय शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशी खः धका: स्थापित यायेगु निति गुगु कथं फेष्टिभल नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूपाखे यात उगु ल्याखं थुगु फेष्टिभल तःजिक क्वचाल धइगु खँय सुयां निगू मत दइमखु ।

थुगुसीया मिडिया फेष्टिभलपाखे नेपाःया संचार जगतयात समावेशीता यायेमा: धइगु खँय बांलाःगु सन्देश बिउगु अवस्था दुसा कन्हय्या दिनय अफ अफ: प्रभाव लाइगु कथं अले नेपाःया संचार जगतयात समावेशी यायेगु निति नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूपाखे नेतृत्वदायी भूमिका भित्तेफइगु कथंया योजना सहित न्ह्या: वनेमाःगु आवश्यकता दु ।

गजल शौरभ शाक्यया

गजल-५७

न्हि, थुकथं वनाचन कि जिगु
न्हयपु थुकथं वनाचन कि जिगु ।
वइगु लं स्वस्वं, थुलि त्यानूल कि
पलाः, थुकथं लनाचन कि जिगु ।
मनय स्वातुस्वां, खँ वइचन कि
ल्हाः, थुकथं सनाचन कि जिगु ।
बहन्दि घना, सुथय न्हयलं चाल
म्हगस, थुकथं तनाचन कि जिगु ।
नुगलं दुःख, गुलि तक प्वाचिइ फइ
सुख, थुकथं तनाचन कि जिगु ।



नेवा: प्रदेश नामांकन यायेमाःगु माग यासें प्रतिनिधि व प्रदेशसभाया दुजःपिं नापलात

३ नम्बर प्रदेशयात 'नेवा: प्रदेश' नामाकरण यायेमाःगु माग यासें नेवा: न्हयलुवाःपिन्सं प्रतिनिधिसभा व प्रदेशसभाया दुजःपिं नापलायेगु ज्या न्ह्याकाचंगु दु । नेवा: जागरण मञ्चया संयोजनय थुकथं नापलायेगु ज्या न्ह्याकाचंगु खः ।

मञ्चं ब्यूगु जानकारी कथं ३ नम्बर प्रदेशया भावी मुख्यमन्त्री कथं नां वयाचंम्ह अष्टलक्ष्मी शाक्ययात सोमवा: नापलाना: नेवा: सरोकारया मुद्दाया लिसें ३ नम्बर प्रदेशया नां नेवा: प्रदेश धका: नामाकरण यायेमाःगु खँय सहलह ब्याकूगु खः ।

नेवा: न्हयलुवा: मल्ल के. सुन्दरं प्रदेशसभाया दुजः मयजु शाक्ययात नेवा:तयगु माग ३ नम्बर प्रदेशया नां नेवा: प्रदेश हे जुइमाःगु मू माग जूगु तर हिलावंगु राजनीतिक परिस्थितिइ नेवा: ताम्सालिङ प्रदेश धका: नामाकरण याःसा उकियात स्वीकार यायेमाःगु खँ तयादीगु खः । प्रदेशसभाया दुजः शाक्य थःपिं ३ नम्बर प्रदेशया पहिचानयात ल्यनीगु कथंया नामांकन यायेमाःगु पक्षय दूगु थुकिया निति फुक्क नाप सहलह ब्याकेगु खँ कनादीगु खः ।



अथेहे, नेवा: न्हयलुवाःपिन्सं येँया ६ नम्बर क्षेत्र विजयी जूम्ह प्रतिनिधिसभाया दुजः भिमसेनदास प्रधान, येँया ९ नम्बर क्षेत्र विजयी जूम्ह प्रतिनिधिसभाया दुजः कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, येँया ८ नम्बर क्षेत्र विजयी जूम्ह जीवनराम श्रेष्ठ, येँया ७ नम्बर क्षेत्र प्रदेशसभा क पाखें विजयी जूम्ह बसन्त मानन्धर लिसें या प्रतिनिधिसभा व प्रदेशसभाया दुजःपिन्त नापलाना: नेवा: सरोकारया मुद्दा व ३ नम्बर प्रदेशया नामाकरण नेवा: प्रदेश जुइमा: धका: सहलह ब्याकूगु दु ।

नेवा: जागरण मञ्चया संयोजनय प्रतिनिधि व प्रदेशसभाया चुनावय नेवा:

सरोकार व नेवा: मुद्दायात कया: ९ बुँदाय उम्मेदवारपिन्सं प्रतिबद्धता प्वंकेमाःगु माग यासें थीथी ज्याभव: न्ह्याकूगु खः । जागरण मञ्चया नाय: सुजीव बज्राचार्य याकनं हे ३ नम्बर प्रदेशया तामांग जातिया न्हयलुवाःपिं लिसे प्रदेशया नामांकनयात कया: सहलह मुँज्या यायेगु तयारी जुयाचंगु जानकारी विवादीगु दुसा अथेहे ३ नम्बर प्रदेश दुने प्रतिनिधि व प्रदेशसभापाखें विजयी जूपिं नेवा: उम्मेदवारपिन्त तःजिक भित्तुना देखायेगु व नेवा: मुद्दायात कया: ध्यानाकर्षण याकेगु ज्याभव:या तयारी जुयाचंगु जानकारी नं विवादीगु दु ।

पत्रकार दबूयात गोल्डेन डायमण्ड एण्ड ज्वेलरीपाखें आर्थिक ग्वाहालि



नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया ग्वसालय थ्वहे वइगु ने.सं. ११३८ पोहेलागा पंचमि (पुस २२ गते) शनिवा: यलया मंगलबजा:या भण्डा केव, लायकुलि सुथसिया ११ ता ईनिसें सनिलया ४ ता ईतक मिडिया फेस्टिभल तःजिक न्यायेकेगु ग्वसा: ग्वयातःगु दु । थ्वहे भवलय पत्रकार दबूपाखें थीथी ज्याभव: न्ह्याका: वयाचंगु दु । थ्वहे मिडिया फेस्टिभल प्रचार प्रसारया भवलय आइतवा: छगू ज्याभव: जूगु दु । उगु ज्याभव: कथं नेवा: पत्रकारिता ख्य: च्वन्त्याकेगु आजुं गोल्डेन डायमण्ड एण्ड ज्वेलरी व नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू दथुइ छगू सम्भौता जूगु खः ।

यलया १२ वडा हःखाय चंगु उगु गोल्डेन डायमण्ड एण्ड ज्वेलरी नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूनाप सहकार्य याना देयू न्यंकया थीथी जिल्लाय पत्रकारिता तालिम न्ह्याकीगु प्रतिबद्धता प्वंकूगु दु

व्यवसायिकलिसें सामाजिक उत्तर दायित्वया अवधारणाकथं नेवा: पत्रकारिता ख्यलय दक्ष पत्रकार ब्वलंकेत दच्छिया दुने कम्ती नं न्यागु तालिमलिसें थीथी ज्याभव: न्ह्याकेत उगु ज्वेलरीपाखें आर्थिक ग्वाहालि याइगु सम्भौताय न्हयथनातःगु दु । मिडिया फेष्टिभलया सम्पर्क सचिवालयसं जूगु उगु ज्याभवलय नेपाः सुनचाँदी व्यवसायी महासंघया केन्द्रीय न्वकू लिसें ज्वेलरीया प्रमुख ज्ञानुराज शाक्यया जहान सुनिता शाक्य व वयकःया काय समिस शाक्य व पत्रकार दबूया केन्द्रीय नायः श्रीकृष्ण ज्यापु सम्भौता पतिइ ल्हाःचिं तयादीगु खः । उगु ज्याभवलय नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया केन्द्रीय सल्लाहकारलिसें राष्ट्रिय समाचार समितिया प्रधान सम्पादक राजु शाक्य व्यवसायिक संस्थापाखें पत्रकारिता ख्य: विकासया निति ग्वाहालि यायेगु थुगु सम्भौता व्यवसायिक सामाजिक उत्तर

दायित्व अवधारणा अनुरूप नेपाःया सम्भवतः न्हापांगु व न्हूगु अभ्यास जूगु नुगः खँ तयादीगु खः । थुगु अभ्यासपाखें समावेशी सञ्चारया विकासया निति विशेषतः दक्ष नेवा: पत्रकार उत्पादनय ताःई तक सकारात्मक लिचव: वइगुलिइ विश्वस्त जुइफैगु भाजु शाक्यया धापू खः । अथेहे, नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया केन्द्रीय नायः श्रीकृष्ण ज्यापु व्यवसायिक संस्थापाखें पत्रकारिताया विकासया निति जूगु थुगु ग्वाहालि व्यवसायिक संस्थाया निति मेमेगु सिबें नं बांलाःगु उदाहरण जुया पलिस्था जुइफैगु विश्वास प्वंकादिल । भाजु ज्यापु समावेशी सञ्चार या निति न्हापांगु मिडिया फेष्टिभल जुइत्यंगु इलय त्वःता: चूलागु थुगु ग्वाहालिया विशेष महत्व दुगु न्हयथसं थुगु पलाखं पत्रकार दबूया संस्थागत विकासय धिसिलाक न्ह्यावनेत लिधंसा जुइगु खँ न्हयथनादिल । उगु ज्याभवलय पत्रकार दबूया केन्द्रीय मूछ्याञ्जे सुनिल महर्जन, दांभरी व मिडिया फेष्टिभलया मू कजि सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ सम्भौताया अन्तरवस्तु नाप मिडिया फेष्टिभलवार नुगः खँ तयादीगु खः । पोहेलागा पंचमि (पुस २२ गते) शनिवा: जुइगु न्हापांगु मिडिया फेष्टिभलया ल्यू कजि: राजेश बज्राचार्य लसकुस यानादीगु उगु ज्याभवः नेवा: पत्रकार दबूया केन्द्रीय छ्याञ्जे के.के. मानन्धर न्ह्याकादीगु खः ।



किलाघः सांस्कृतिक पुचलं चीगवः धिमे कासा याइगु

पौष २२, शनिवार

किलाघः सांस्कृतिक पुचःपाखें ध्वहे वइगु पुस २९ गते शनिवाः न्हापांगु यें महानगरव्यापी मेयर्स टूफि चीगवः धिमे धेधेबल्ला कासा याइगु जूगु दु ।

उगु पुचःपाखें थुगु कासा नेपालभाषा व संस्कृतिया संरक्षण सम्बर्द्धन उत्थान व युवापिन्त सांस्कृतिक व सामाजिक क्षेत्रय् क्रियाशील यायेगु आज्जु ज्वनाः यायेत्यनागु जानकारी ब्यूगु दु ।

ध्व ज्याभवःयात तःजिक ब्वचायेकेगु नितिं पुस २४ गते सोमवाः ४:३० ता इलय् किलाघः त्वाःया त्वाःछेंय पत्रकार सम्मेलन यायेत्यंगु दु ।

बाखं दबूया ग्वसालय् बाखं मुँज्या जुइगु

२०७४ पौष १७, सोमवार

वइगु नं.सं. ११३८ पोहेलागा द्वादसि (पुस २९ गते) शनिवाः येंया नरः (हाडिगां) नरः बुद्ध विहार य् न्हिनसिया १२ ता इलय् उगु बाखं मुँज्या जुइगु जानकारी ग्वसाः खलकं ब्यूगु दु ।

ग्वसाः खलकं ब्यूगु जानकारी कथं पुस २९ गते शनिवाः सुथसिया ११:३० ता इलय् येंया जमः वसस्टपय् मुनेगु धाःगु दु ।

ग्वसाः खलकं बाखं च्वमिपिन्सं थःथःगु पिमर्दनिगु बाखं ज्वनाः भायेत नं बाखं च्वमिपिन्त इनाप याःगु दुसा उगु बाखं बाखंदबूया पत्रिकाय् पिदनीगु जानकारी नं ग्वसाः खलः बाखं दबू नं ब्यूगु दु ।

कतार नेवाः पुचःपाखें च्यापान व नापालाये ज्याभवः



कतार नेवाः पुचलं शुक्रवाः दोहाया टफ फम रेष्टुरेण्टय् च्यापान व नापालायेगु ज्याभवः याःगु दु । पुचःया नायः उपेन्द्ररत्न शाक्यया सभापतित्वय् जूगु उगु ज्याभवलय् पुचःया संरक्षक डा. देवकाजी डंगोल, डा. हरि नकःमिलिसें सल्लाहकारपिं किशोर महर्जन, राधेश्याम महर्जन, सोमप्रकाश श्रेष्ठ, ईश्वर महर्जनलिसें कार्यसमितिया दुजःपिं उपस्थित जुयादीगु खः । ज्याभवलय् पुचःया दांभरी मेनुका महर्जनं कतारय् ज्या यानाः नेपालय् वनेत्यपिन्त कदर पौया लिसें लुमन्ति चिं लःल्हाःगु खः ।

नेवाः एकता सभा

येंया असनय् च्याक्वःगु नेवाः एकता दिवसया लसताय् नेवाः एकता सभायात । उगु सभाय् नेवाः न्यथलुवाः दिलीप महर्जनलिसें नेवाः देय् दबूया नायः नरेश ताम्राकार, ज्यापु समाज यलया नायः प्रेम महर्जन, नेवाः न्यथलुवाः तीर्थराम डंगोल, संघीय समाजवादी फोरम नेपालया पोलिटब्युरो दुजः कृष्णबहादुर घजु, नेपाः पार्टीया नायः डा. विजय सैजु, सांसद जीवनराम श्रेष्ठ लिसेलिसें थीथी व्यक्तिपनिगु उपस्थिति दूगु खःसा स्वनिगःया थीथी थासं उगु नेवाः एकता दिवसय् ब्वति काःगु खः ।



मंका धुकूपाखें विमल ताम्राकारयात तिर्थ हिरा सिरपा लःल्हात



मंका धुकू वचत तथा ऋण सहकारी लिमिटेडया गुक्वःगु दँमुञ्ज्याया भवलय् थौं नेपाः ब्यांक्वेटय् जूगु छ्गु ज्याभवलय् नेपालभाषाया ख्यलय् लःल्हाना वया च्वंगु तिर्थ हिरा सिरपा थूगुसी ख्वपःया विमल ताम्राकारयात लःल्हाःगु दु । नेपालभाषाया साहित्य व प्रकाशन ख्यलय् ज्वःमदूगु योगदान विया वया च्वंगु प्रकाशन कृतः पिकाकः कृतःयात कदर यासे थूगुसीया सिरपा उगु पिकाकःया विमल ताम्राकारयात लःल्हाःगु खःसा सिरपा कथं मूकं नीद्वतका व हनापौ देछागु खः ।

ज्याभवलय् मू पाहाँ कथं भायादीम्ह नांजाम्हा साहित्यकार राजा शाक्यं विमल ताम्राकारयात उगु सिरपा लःल्हानादीगु खःसा ज्याभवलय् मंका धुकूया राजा शाक्यं थूगुसीया सिरपा त्याकादीम्हेसियागु नां घोषणा यानादीगु खः ।

थः न्यथाब्ले छुं हे स्वार्थ मतसे नेपालभाषाया ख्यलय् लगे जुया च्वनागु खँ कनादीसे विमल ताम्राकारं थ्व सिरपालं थःयात अफ अफः जिम्मेवारी क्वबिकल धका नुगः खँ तयादीगु खः । ज्याभवः मंका धुकूया नायः बालकृष्ण प्रजापतिया सभानायसुइ न्यथाःगु खःसा ज्याभवः पुलाम्हा मिस नेपाल सुनिता डंगोल न्यथाकादीगु खः ।

किपू नगरपालिकां नेपालभाषा एकेदेमियात आर्थिक ग्वाहालि

किपू नगरपालिकाया वंगु नगर परिषदं नेपालभाषा एकेदेमियात अध्ययन, अनुसन्धान व प्रकाशनया नितिं १० गू लख बजेट विनियोजन याःगु दु । प्रारम्भिक कथं खुगू लख तकाः न्हापांगु किस्ता कथं शुक्रवाः लःल्हाःगु खः । उगु रकम किपू नगरपालिकाया आधिकारिक इतिहास लेखनया नितिं विनियोजित याःगु खः । अथेहे, विविध ज्याभवःया नितिं न्यागू लख तका दां विनियोजित याःगु दु । नेपालभाषा एकेदेमिया दांभरी डा. पुष्पराज राजकर्णिकारयात किपूया मेयर रमेश महर्जनं न्हापांगु ज्याया नितिं कथं खुगू लख तका दांया चेक लःल्हानादीगु खः ।

लिसें उगु ग्वाहालि रकम लःल्हाना ज्याभवलय् नेपालभाषा एकेदेमिया व्यवस्थापक शान्तराज शाक्य नापं नगरपालिकाया ज्याकःमि, कार्यकारिणी वरिष्ठ लेखा अधिकृत सानुबाबु परियारिपं उपस्थित जुयादीगु खः । लिसें उगु नेपालभाषा एकेदेमिया भवनपाखें न्हूगु व्यवस्थापनं स्वनिगःया लिसें हलिं न्यंकंया फसय् न्हिच्छि, चिच्छि सः थ्वयाच्वंगु नेपालभाषाया छ्गू यां छ्गू जक एफएम नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्ज अनक मिडिया प्रा.लिंया न्यव्यव्या कथं वंगु भाद्र १ गते लिसें नियमित रुपं न्यथानाच्वंगु दु ।



डाइटिड मया:से तौल नियन्त्रण यायेगु १० गू काइदा !



थौकन्हय सकसिगु ध्यान म्हाग:यात गुकथं फिट एण्ड फाइन तयेगु धैगुलि । खासयाना: म्हाग:यात चुस्त व आकर्षक दयेकेगु चक्करय यक्वस्यां थ:गु नसा नयेगुलि कटौती यानाच्वंगु दु । इमिगु प्लेटया खाना म्हो जुयाच्वंगु दु । मेनुइ व्यापक कटौती जूगु दु । नये य:गु नसा तकं त्व:ते मालाच्वंगु दु । कारण, ओभर डाइटिड जुइगु ग्या:चिकुं याना: । थौकन्हय सर्वत्र छु ट्रेन्ड दु धा:सा, यक्व नलकि ल्हवनी, उकी कम जक नयेमा: । स्लिम जुइ चाहेजुपिं ला नसाज्वलंपाखें बिस्सुं वनाच्वंगु दु । जबकी म्हाग:यात मा:गु पोषण तत्व धैगु नसा ज्वलंया माध्यमपाखें प्राप्त जुइगु ख: । यदि नसा नयेगु त्व:तल धा:सा म्हागलय पोषणया अभाव जुइ । भीगु म्हाग:या कार्यसंचालन बांलाक्क जुइखनी मखु । भीपिं उर्जाहीन ज्वनी । उकिं स्लिम जुइगु चक्करय नयेगु नसाय कटौती यायेगु मखु । थुकिया अर्थ थ्व नं मखु कि, लाक्वपाक्व नयेमा: ।

स्वास्थ्ययात हानी याइगु नसात बर्जित हे यायेमा: । अय्सां स्वास्थ्यया नितिं मा:गु भोजन धा:सा कायेमा: । अथेला डाइटिड याइपिनिगु नितिं थन काइदाया उपाय दु । इमिसं ठोस नसा सेवन यायेगु आवश्यक मतायेकल धा:सा तरकारीया जूस त्वने फइ । थ्व सर्वोत्तम विकल्प ख: । थुकिया छुं लाभ दु ।

म्हाग:यात मा:गु पोषण प्राप्त जुइ ।
सुपाच्य जुइगु जूगुलिं पाचन यन्त बल्लाइ ।
म्हागलय अनावश्यक मोटोपन अप्वइ मखु ।
गथे याना: त्वनेगु ?

भीपिं फलफुलया जूस त्वनेत अभ्यस्त जुयागु दु, तर तरकारीया जूस म्हो जक त्वनेगु याइ । तर, तरकारीया जूस भीगु स्वास्थ्यया नितिं अतिकं फाइदाजनक जुइ ।

आ: नकतिनिया छगू अध्ययन लुइकूगु दु कि नियमित रुपं तर कारीया जूस त्वनीबलय याकनं हे तौल नियन्त्रण जुइ ।

डाइटिड याइपिं मन्तयगु नितिं तरकारीया जूस अतिकं लाभकारी जुइ ।

१. खाइकक:चा (करेला)या जूस त्वनेबलय खाइसे च्वनी, तर थ्व जूस म्हागलय मुनाच्वंगु दा:यात नायेका: यकीगुलि ग्वाहालि याइ ।

२. खाइकक:चाया जूसय कागतीया रस तयेबलय भन हे फाइदा जुइ ।

३. तौल कम यायेत तुसिया जूस नं महत्वपूर्ण भूमिका म्हातेगु याइ । उकिं तौल जक म्हो याइगु मखुकि छयंगु नं चम्के याइ ।

४. न्हिथं सुथय छगू गिलास लौकाया जूस त्वनेमा: । थुकी अत्यधिक फाइबर व म्हो क्यालोरी दइ ।

५. बन्दाकोभीया जूस नं तौल घटेयायेगुलि ग्वाहालि याइ । उकिं न्हिथं छगू गिलास बन्दाकोभीया जूस त्वनेगु यायेमा: । बन्दाकोभीया जूसय फ्याट म्हो याइगु तत्वत दइ ।

६. नियमित रुपं २-३ महिनातक २५० ग्राम टमाटरया जूस त्वनेबलय नं तौल कम जुइ ।

७. भिटामिन, प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेटपाखें भरपूर ब्रोकाउलीइ नं फ्याट्स विल्कुल दइमखु । थुकिया जूस पिकया: त्वनेफइ बाय तरकारी दयेका: नये नं फइ ।

८. वाउंगु सागया जूस नं वजन कम यायेगुलि ग्वाहालि याइ । थ:गु स्वाद कथं वाउंगु सागया चयन यायेफइ ।

९. आरुबखडाया जूसय कागतीया रस त्वाकछ्याना: त्वनेबलय नं तौल कम जुइ । १०. नियमित रुपं आरुया रस त्वनेबलय नं तौल कम जुजुं वनी ।

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

जनाधार सामुदायिक क्याम्पस पाँगामा शैक्षिक सत्र २०७४/०७५ का लागि ४ वर्षे BBS प्रथम वर्षमा नयाँ भर्ना खुल्यो ।

हाम्रा विशेषताहरू

१. नमूना जनसेवा माविको ऐतिहासिक पक्षलाई आधार बनाई अधि बढाइएको ।
२. BBS का लागि छुट्टै Language Lab को स्थापना भएको ।
३. सफा र शान्त, व्यवस्थित शैक्षिक वातावरण भएको ।
४. ७० प्रतिशत भन्दा बढी नतिजा ल्याउन सफल भएको ।
५. खेलाडी, गरिब, जेहेन्दार, दुर्गम लगायत विवि छत्रवृत्तिको व्यवस्था भएको ।

६. उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न पुरस्कारबाट सम्मानित गरिने

७. नियमित अतिरिक्त क्रियाकलापको व्यवस्था भएको ।

८. दक्ष र अनुभवी प्राध्यापकहरूद्वारा मैत्रीपूर्ण व्यवहारमा पठनपाठन गरिने ।

९. मल्टिमेडिया तथा परियोजना कार्यमा आधारित शिक्षण विधि प्रयोग गरिने ।

१०. शैक्षिक गुणस्तर कायम राख्न नियमित मूल्याङ्कन र आन्तरिक परीक्षाको व्यवस्था भएको ।



जनाधार सामुदायिक क्याम्पस

पाँगामा, कीर्तिपुर सम्पर्क नं. ४३३०८८०/४३३१९८२

साहित्य बाखं- भाडा नायः

नाती महर्जन

चःपा, पांगा

आठपहरीया निम्ह स्वम्ह
व्वना थौ सुर्थनिसें भिमवहादुर
आबा गामय चाह्यू जुल ।
हाकुचिया छै न्हयोने च्वना
हाकुचित "ए हाकु ! ए हाकु !"
धकाः सताः च्वन ।

हाकुचा छैय मदुला मस्यु हई
धयामहः । "छैय हे मदु जुइ व,
गज्याःमह मनु गन जक वनीम्ह
न्ह्यावलें वःसां छै मदु । छै दुसां
हइ मधाःसे च्वना च्वनिम्हला
वेइमान धकाः भीमवहादुर आबा
भुनु भुनु हालाच्वन । आः थयात
छु यायगु आठपहरीत पाखे स्वयाः
धाल, "थ्वं जितः तसकं दुख बिल
छकः मखु, निकः मखु, ग्वन्हु दत
जितः दुःख बिया तःगु का
आठपहरीया भाई । थयात छु
यायेगु ? थयात थयागु छैयया
खापा लीना देय पुखुलिई वान्छ्वया
व्यु ।"

आठपहरीयात खापा लीना
वान्छ्वयत वलवय हाकुचिया काय
व्यांय व्यांय वया भीमवहादुर
आबाया तुति ज्ववल ।

"यो बाज्या इमित रोक्यया
बिन्ती जिमि बा नःला स्वां पिइत
बागमति फि काः वनाच्वन, वइगु
ई जुल । जिमि बाः निं वयके
आसे खापा लीना वान्छ्वय मते"
धकाः मचां ल्हाः जोरय याना बिन्ति
यात ।

"गुलि पियाः च्वनेगु भिकः
सःतः वयधुन गवलें नापलाःगु मखु
।" भीमवहादुर आबा भोक्कय
जुयाः हाल ।

"बाज्या वःबलय जिपिं छै
मदुगु पाखे लातका नत्रसा बाज्यां
सतकानं हई मधाःसे च्वना च्वनीला,
आःनं बाज्यां सःतुवलय जि फैयात
नसा तः वनाच्वनागु, ता हे मताः,
बाज्या न्ह्यागुसां तँचायमते वा
वइनं जुइ, वरु बाज्याया मेयथाय
वनेमाःसा वं सां ज्यु, जिं वा वलकि
बाज्यायाथाय छ्वया ह्य ।"

"जिथाय छै मखु वयसातं लाछी
छ्वया हचि ।" धकाः
भीमवहादुर आबा आठपहरीया
नापं व्वना वन ।

भीमवहादुर आबा राणा
शासनया पालय भाडा च्वयक
जुइगु ज्याय नायः याना तःमह । र
णातय काय म्हायपिन्त दरबार
दयकेत वल्लागु, वालाःगु सिंयागु
भ्याः, खापा, दलिन, तिम्मा,
दयेकेत अग्राथ, चाँपया सिमा
गन गन दु, अन अन जंगलय
सिमा व्वथला येया काठ गोदामय
हयत ज्यामी खतन पतन यायेगु
लागि भाडा नायः यागु खानकि
बियातःमह, राणा सरकारं न्यापी
वुं खानकि बिया दँय दँय भाडा
चोयकेगु ज्या बियातःमह ।
कार्तिक मंसिरं बुज्या व्वचाईथें
च्वनकि भाडा च्वयकः वइ भीम
वहादुर आबा स्वया ज्यामित
खतन पतन याई । गुलिसितं
चितौन, गुलिसितं हेटौडापाखे
चारकोस भाडी छ्वई । म्हां
वनेमखु धायमज्यू । मवनकि वुं
छकूचा ज्याकाः तःगु नं
लाकाकाई । सुलाः च्वसा खापा
लीनाः देय पुखुली वान्छोया
बिई । म्हां भाडा वनेमखु
धाःपिन्त गोरखलोरी तयाः चिना
लाछि ग्वारा तुइका तई ।
गुलिसितं ला ख्वाल्य साखः ती
पाना फल्वया थाम्य चिना
तई । भीमवहादुर आबाया छु
मतिंवल वहे सजाय बियाः
तई । वं थःत गांयामह छम्ह
जुजु भाःपिया दुःख बियातःसां
वैगु विरोध यायगु गामय स्वयाकें
हे तागत मदु ।

हाकुचा बागमति वनाःवःमह छै
थ्यनेसाथं कायमह भीमवहादुर आबा
धयावंगु खँ कन । हाकुचिया ला
सातुहे वन । अथेहे हाकुम्ह
भीमवहादुर आबा लाछि वा धाल
धाःबलय वया ख्वाःला वँचुसे च्वना
वन । सिमां कुतुवःमह माकःथे त्वलय
जुयाच्वन । वया मनय अनेतनेगु

खँ लुल । वैत थः ज्यापु जुया सर
कारयागु वुं ज्याना नयाच्वनागु
धिककार धैथे ताल । ३६० दिन
दुख सियानं दुःख सिई मगाःगु थ्व
ज्यापुया कर्म धैथे मतिंलुल । स्वसः
व खुइन्हु ज्या ज्या, गवलें वुंज्या,
गवलें गुठीया ज्या गवलें
जुज्याथाय ज्या, गवलें
साहुतथाय । आराम धैगुला सिनाः
वनीबलय तिनि दई धैथे मनय
वल । न्ह्याव व दुःख स्यूसां छुयाय
वहे प्वाः छगःया च्यः ला खनि
ज्याला धकाः धेवा छगः सुनानं
विइगु मखु । गुलिसिनं पुलांगु लँ
छपाः निपाः बियाः हई । गुलिसिनं
चिक्कां फिइत ज्यू धकाः छै चानाः
तःगु कोट छपाः निपाः बिया हेयका
हई । दरवारय ज्या वंसा इमित
मयोगु फिसं, लै भयातुगु ज्यामछिंगु
बिया हई । नखःचखःबलय खाचा
स्याना वान्छ्वय त्योंगु तुति, छ्येँ,
पपौ मचातयत नाक धका
बियाहई । उलिंहे न्हिच्छि ज्य
यानागु ज्याला धेवा बिगुला नां
हे काई मखु । ज्याला हिं धाय
छाःगु हे मखु छुयाय ?

सोभा जुनाक सर्कसिनं हे दुख
विइगु जुयाच्वन । आः स्वरे हानं
महनि नखः च्वान्हु न्हयो भारा
च्वयकें छ्वया हल । वने धायगुला
मवने धायगु । वने धाःसा महनिथें
ज्याबलय विदेश वना च्वपिं हे परि
वार नाप च्वना नखः मानय यायत
छैय लिहांवइ धाःसा थनच्वपिं
चितौन, हेटौडाय थः मचा खाचा
त्वता नखः मानय मयासे वने मं
दैला । हानं मवंसा आठपहरीयां
ज्वंई धकाः सुलाः सुलाः जुई
माली । हाकुचित छुयाय छुयाय
जुल । वंसां मज्यू मवंसां मज्यू ।

मोहन त्ययका भाडा च्वयका
वःगुलिं हाकुचित भीमवहादुर आबा
खनां तसकं तँ पिहांवल । वेइमान
खीनःमह बुरा मोहन त्ययका भाडा
च्वयकः वया गरीवतयगु
मोहन हे छ्खे लाकाः बिल । मोहन
नखः छु इमि जक मानय याये

माःगुला ? जुजुपिनि, साहुतय जक
नखःला मखुनि, गरीवतय नं ला
नखः खः, दुपनि साहुतय दुथें
मानय याइ, मदुपिं गरीवतय
मदुगु किसिमं मानय याई । उलिं
सिइके म्वाःला व न्ह्येपु मदुम्ह
बुरां । यःयःगु थजुइमा थ्व मोहन
न्ह्योला जि भाडा वने हे मखु
धकाः हाकुचा लिबि लुखां सुनानं
मखकं विस्युंवन ।

भीमवहादुर आबा हानं वया
हाकुचा सतःवल, "ग्व छिमी वा
मर्वनिना"
हाकुचिया काय न्वहे मवाःसे
च्वनाच्वन ।

"का म्वाल वनेम्वाः, वेइमानत,
ए आठपहरीया भाई का थवयागु
खापा जक मखु स्वाहानिनं लीना
देय पुखुली वाछ्वया व्यु " धाल ।
आठपहरीयातयसं तुरुन्त हे खापा
स्वाहानि लीना हया देय पुखुली
वाछ्वया वन । हाकुचिया कला
खँयभाय हे मसःमह ख्वंख्वं
भीमवहादुर आबायात श्राप बिया
च्वन ।

दँय दँय कार्तिक मंसिर महिन्याय
गामय भाडा च्वयक वई । गामय
वुं ज्यायाना नईपिं अप्ठेथे किसानत
भाडा वनेगु धकाः तराईया जंगले
दँय दँय ज्या याः वनी । चारकोस
भाडी वनाः सिमा व्वथः वनी ।
सतरी, तिम्मा दयकाः येँ काठ
गोदामय थ्येक तयहइ । दच्छिया
७२ खेताला खाकेमाः धकाः लाँ लाँ
तक अजाःगु औल दुथाय धुँ भालु
वइथाय जंगलय याकःचा याकःचा
ज्या याः वनी । सुर्थनिसें बहनितक
ज्या यायेगु ज्याला न्हि जाकि निमना
व पिआना (१६ पैसा) धेवा विइ
गायमा मगायमा, प्वाः जायमा
मजायमा सुनानं मतलव याईमखु
। अजाःगु थाकुक् ज्यायाईपिन्त
जाकी निमनां न्हिच्छयात गाः मगाः
स्वईपिं सुं मदु, खालि ज्या याः मयाः
स्ववईपिं जक । इलय सिधयके
माः धकाः ख्याःवईपिं जक वई ।
हाकुचा वहे भाडा वनेगु ज्या जक
लुमंका लँ धुछि मनय खँ ल्हाका
निनिम्हे सिथाय छै, फँपी वन ।
हाकुचां भाडावने मालि धकाः थन
निनियाथाय सू वयागु धाल ।

निनिम्ह हाकुचित हेकाः धाल,
"बाबु भाडा वने थाकुचाय मते
निन्हु प्यन्हु म्हतेथें वनां हाजिर
छायकाः वा । छ थथे विस्युं ज्यां
छुयाय छत्त छन्हू ज्वना इमिसं
ज्या मयाकी हे मखु । हानं ज्वना
यनकि छत्त सजाय नं वी, भाडा
नं छवइ । सजाय नयगु पल्सा
आः हे सुम्क हँ । थुकेहे छत्त
भलो जुइ ।"

हाकुचित फसाद जुल,
वनेला मवनेला जुल । हाकुचा
न्हापानं निकः स्वकः भाडा वना
जंगलय सिं कुबिया अबुं मनःगु
दुःख नयाः वयधुंक्म्ह, म्हय लँ
मदयक अजाःगु ताँनवथाय
जंगलय सिमा व्वथला वयधुंक्म्ह,
लः त्वनेगु थल मदयाः ह्वःगंगु
तपलिं खुसिचाया लः तुया त्वना
वयधुंक्म्ह, पालतलय लाकां
मदयक गुँ दथुं दथुं वोसि ज्या
याईपिन्त जा सुवा जुया जा नका
वयधुंक्म्ह, वंवति अनया दुःख
मेपिं सुनां सिइ, हाकुचां न्हापाया
खँ लुमंक् लुमंक् मिखां ख्ववि
हायकल ।

श्री ३ राणा सरकार तसकं
रयानापु इमिसं न्ह्याक्क अन्याय
अत्याचार याःसां जनतां न्ववाय
मज्यू, तुरुन्त ज्वना यनि, जेलय
कुनेयनी, जवाः सवाः याना
खँल्लातकि जिउ धन सरकार
धकाः दक्क संपति लाका जेलय
तययनी । न्याय निसाफ धइगु
मखु, कानुन स्वया च्वयलाःपिं
इपिं । इमि खलिं हे लाल मोहर
छापे यायेगु ज्वना जुइपिं ।
न्ह्यागु न्याय निसाफ यात नं
हुकुमं कातय याये ज्यूगु हुकुम
सासन चलेयाना च्वपिं । इमि
विरुद्ध न्ववाइम्ह सु ? श्री ३
सरकारया गुलिनं दाजु किजा परि
वार दु सकसियां महारानी वाहेक
हे ग्वाः ग्वाः नानिपिं दरवारय
तयाःतःगु दु । महारानी पाखेनं
नानिपिनि पाखेनं याना ग्वाः ग्वाः
मचा दयका तःगु दु । महारानी
पाखेनं दुपिं थ्याःपिं व
नानिपिनिपाखेनं दुर्मपं म्थ्याःपिं
धकाः सकसितं दरवार दयके
माःगु दु । गन दयकेगु भचा

जग्गा जमिन गाःगु मखु । येँ,
यलया ज्यापुतयगु द्रलंढः रोपनि
वुं जवरजसितं काल उके हे दर
वार दयका बिल । दरवार
दयकेत माक्क भ्याः खापा धलिं
दयकेत गामेयापिं ज्यापुतयत दँय
दँय भाडा छ्वयगु धकाः चार
कोस भाडी सिमा धेकाः तिम्मा,
सतरी दयका हयत छवत । म्हां
वनेमखु धाय ज्यूगु मखु, वुं
छकूचा ज्याना नयाच्वनागु नं
मदई धकाः धन्दा । वनेधाःसा
वनेगयाः । दँय दँय कयौं मनुत
भाडावपिं सिमां ल्हानां सिइपिं
दु, गुलिं औलं कयाः विरामि जुया
सिइपिं दु, सिं न्ह्येया हँ हँ सिं
त्यला सिइपिं गुलि, पहाडय
सिंकुबियावःपिं पहाडं तुलावना
सिइपिं । गरिब जनता सिइगु
इमित मतलव मदु । ध्वं
सिइगुला, खिचा सिइगुला ।
राणातयसं याना तःगु अत्याचार
लुमंका लँ व वं हाकुचां छै
थ्यंगु हे मचाल, कलाम्ह "गन
वनाच्वनाम्हलय भीमवहादुर
आबा ग्वकः सतके छ्वया हये
धुकल कन्हय सुथय मवलकि हानं
आठ पहरी छ्वया ह्य हँ छु
यायगु ?" कलाम्ह धासेलिं व
भसंग वन ।

"आः ज्वके छ्वयाहय धासेलिं
वहे वन मालिका, बजि निफा व
गुँदु भचा प्चिना ति, गुलि
च्वनेमाली गुलि च्वनेमाली इमिसं
विइगु जाकि निमना प्वाः जायक
नयत गाःगु मखु । न्हिनय बजि
नयाःसां प्वाः जायके माल । बजि
भचा अप्ठेः हे ति ।" हाकुचां
कलाम्हेसित धाई ।

हाकुचिया मोहन न्हयो
भाडा वनेला मं दुगु हे मखु व
भीमवहादुर आबायात मनं मनं
ब्वबिल, वया अबुया छ्यो जात्रा
धुकाः जक भाडा च्वयकः
वयम्वाःला ? बुज्यानं सिधः
नखःनं सिधः व खिनःमह बुरां
आठपहरीतयत धाःसा च्वान्हु
वाःछि अथे लि छुयायज्यू । उलि
हे लिछुयायगु खँ मल्हाःसे मागःगु
दुःख व्यूगुला थ्व नखः न्हयो ।
कथहं

नेवा: स: नेवा: एफ. एम. १०६.६

नेवा: स: नेवा: एफ. एम. १०६.६



फोन ४३३४२२२

newafm.com.np

आः न्हिच्छि चिच्छि विश्वया न्ह्यागु कुनय च्वना नं

न्यनादीफइ । नेवाः एफ. एम. न्यनादिसँ

नेवाः जुयाया गौरव यानादिसँ

नेवाः एफ. एम. १०६.६

न्यामासिमा, चःधवाखा, किपू-२

ईमेल: ankmedia.newafm@gmail.com

छिगु जीवनया पायछि ई



- डेविड राबसन

छु छित्त: थथे विचा: व: कि जीवनया दकल्य बांला:गु ई विते जुइ धुंकल ? थुज्व:गु यक्व धापू वने जूगु दु कि जीवन ४० वर्ष धुंका: न्ह्याइ, आ: ६० वर्ष न्हापाया ५० वर्षया बराबर हे ख: ।

तर सत्य छु ख: ? जीवन म्वायेगु बांलाइगु दै छु ख: । बीवीसी फिचरया टीम 'मेडिकल लिटरचरया अध्ययन याना:, जिन्दगीया विस्क-विस्क इलय् छिगु लुमन्तिसें कया: सेक्सया चाहना तकया यक्व पक्षयात थुइकेगु, दुवालेगु कुत: या:गु दु । थुगु अध्ययनया लिचव: अजूचाया पु ।

शारीरिक फिटनेसया दापू

शारीरिक फिटनेसया खं ल्हायेबलय् १०० मीटर स्पिंट दौड, शटपूट वांछवयेगु, जेवालिन थो थुज्व:गु कासाय् छि २०-३० दैय् दकलय् फिट जुयादी । थ्व धुंका: छिगु क्षमताय् तीव्ररूपं गिरावट वइ । फुटबलया कासामिपनि क्षमताय् नं तीव्ररूपं गिरावट वइ । तर छुं कासा अप्पया वंगु बैसया

कासामिपिन्त नं मिले जुइ । यक्व दै दुपिं कासामिपिं म्याराथन दौड, १०० किलोमीटरया दौडय् बांलाइ । छिगु ३०-४० व ४०-५० या दशकया दैय् नं म्याराथन ब्याय् वनेगु क्षमता बुलुहुं बुलुहुं जक म्हो जुयावनी । सन्नी मैकी ६९ दै पूवने धुंका:पू थ:गु क्यारिअरया न्हापांगु आयरनम्यान ट्रायथलन रेस त्याकेत ता:ला:गु ख: । थुकी वं १८० किलोमीटरया साइकलिंग, अनं म्याराथन व अनं लिपा ४ किलोमीटरया स्वीमिड या:गु ख: । यक्व कासामिपिं ला ७० दैतक नं पूवक हे फिट जुइ ।

दिमागी क्षमताया दापू

२० दैलिपा न्हूगु तथ्यत लुमंका तयेगु छिगु क्षमता म्हो जुया वनी । छिगु लुमंकेगु थ्व क्षमता ला छिगु स्कूलं पिहां वयेवं हे म्हो जुजुं वनी । कामकाजी सूचनात लुमंका तयेगु भीगु क्षमता नं ४० दै लिपा म्हो जुजुं वनी । छि थ:गु ल्याय्म्ह अवस्थाय् रचानात्मक रूप दकलय् अप्प: बांला:गु स्थितिइ दइ । यक्व नोबेल पुरस्कार त्याकूपिं खोज वैज्ञानिकपिसं ४० दैया ज:ख: थ्व सिरपा: त्याकूगु ख: । दै वलिसे भीगु दिमाग सुस्त जुया वनी । दै अप्पया वलिसे तथ्यत लुमंका तयेत भीत थाकुसां नं भीगु कुशलता अप्पइ । व्बनेगु वानी जुइमा या अंकगणितया समस्या जुइमा, उकी छि बांलाका यंकादी । मिडल एजय् छिगु तर्क यायेगु क्षमता अप्पइ । मुश्किल परिस्थितिया हल लिकायेगु क्षमता नं दै अप्पया वलिसे बांलाना वइ । थ्व शोध यानादीम्ह हार्वर्ड यूनिवर्सिटीया जोश हारटशोनं धयादी, 'थुज्व:गु गुगुं दै मद्दु गुकी भीपिं फुक्क चीजय् बांलाइ वा यक्व चीजय् बांलाइ ।'

सेक्सया चाहना

अप्पयावंगु दै व सेक्सया चाहनाया विषयल् लूगु जानकारी मनुतयत् लय् तायेकाबी । ६५ निसें ७० दैया स्वस्थ मनुतय् मध्ये ३० प्रतिशत मनुतय्सं वालय् छक्क: सेक्स याइ । यदि भीके दुगु जानकारीयात छयलेगु ख:सा २०-४० तकया दै ला सेक्सया चाहनाया चरमय् दइ । सेक्स यायेगु चाहना व सेक्स यायेगु क्षमताय् ५० दै तक गुगुं विशेष कमी वइमखु । 'सेक्सुअली एक्टिव लाइफ एक्सपेक्टेंसी'लिसे स्वा:गु छगू शोधपत्रकथं ५५ दैतकया मिजंतय्के मेगु १५ दै तक सेक्स यायेगु इच्छा लूगु दु । ५५ दै दुपिं मिसातय्के मेगु फिदतकया नितिं थ्व चाहना दइ ।

यौन सम्बन्धत स्वाइगु म्हो जुया वनी तर ६५ निसें ७४ दैतकया स्वस्थ मनुतय्के ३० प्रतिशत वालय् छक्क: सेक्स जुइगु या: । अथेला सेक्सया चाहत म्हो जुइगु या फाइदा नं दु । सेक्सया चाहना म्हो जुइबलय् जीवनप्रति उत्साह अप्पइ ।

दकलय् बांला:गु ई

थ्व इलय् आ: न्ह्यस: दनी कि थुपिं लिचव:पाखें भीत छु दत रु सालाखालां भीसं तायेकल धा:सा भीसं धायेफु कि २०-३० दैय् सेक्स यायेगु चाहना दकलय् अप्प: दइ । गन कि ३० निसें ४० दैतकया भवलय् छिगु शारीरिक रूप दकलय् अप्प: सक्षम जुइ । मानसिकरूपं छि ४० निसे ६० दैया दथुइ दकलय् बांला:गु स्थितिइ दइ । ६०-७० दैया भवलय् छि दकय् अप्प: लय्ताइ । स्यूगु हे ख: कि जीवनया हरेक दिपुइ छिगु हालत हिला च्वनी । तर छगू खं ला स्पष्ट जूगु दु कि जीवन हनेगुया गुगुं छगू बांला:गु दै दइमखु ।

अथे नं भचा कुत: याना: भीसं पृथ्वीइ थ:गु ईयात बांलाके धा:सा फइ । शारीरिक अभ्यास यायेगुलिं न केवल शारीरिक फिटनेस अप्पइ थुकिया लिसें दैलिसे स्वापू दुगु चिन्तिल्य् डायवेटिज व क्यान्सर थुज्व:गु ल्यय्या खतरा म्हो जुयावनी । थुकिं लुमंकेगु क्षमतायात नं तिब: दइ । स्वस्थ मनुत थ:गु जीवनय् न्यादं अप्प: सेक्सुअली एक्टिव जुइ । यानी शारीरिक अभ्यास ला अमृत थें ख: । मनोवैज्ञानिकपिसं थ्व नं माने या:गु दु कि भीगु मानसिक दृष्टिकोण नं भीगु जीवनय् अहम भूमिका दइ । यक्व मनुत थ:गु दै स्वयां नं म्हो खनेदइ, यक्व एक्टिव व यक्व ता:हाक: म्वाइ ।

थ्व नं स्पष्ट दु कि अप्प:गु दैय् गुगुं कथं अंकुश तयेफइमखु । थ्व खं धा:सा ख:कि छि थ:गु सीमात म्हसीका: छिगु जीवनयात बांलाकेगु व आनंददायक दयेके फइ ।

छित्त: स्थानीय नेता, उद्घोषक,
बांला:म्ह वक्ता नापं बांला:म्ह
एफ एम संचालक यायेगु

जिमिगु अभियान



सफूया नितिं फोन ल्या: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७,
९८४१७५२५८३

तपाईको टोलमा भएका घटना कीर्तिपुरको समाचार बनाउने
हो भने तपाई एक कल फोन गर्नुस् हामी तपाईको टोलको
समाचार कीर्तिपुरको समाचार बनाईदिनेछौं

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक



कीर्तिपुरको चित्रण

किपुलिं पिदनाच्वंगु कीर्तिपुर सन्देश वा:पौ व ज्वजलपा: वा:पौया ग्राहक जुइगु नितिं स्वापू तयादिसँ

कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३
फोन नं.: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७

ज्वजलपा वा:पतिइ छिगू चिनाखँ/बाखँ/हाइकू विज्ञापन
व मेमेगु च्वसू पिथनेगु जूसा जिमित स्वापू तयादिसँ

सकलसिगु मंका: स:



ज्वजलपा वा:पौ

ज्याकू: निखासी त्वा: किपू नपा-३ फोन ल्या: ४३३३००७,
९८०८६२६४२० ई-मेल : kirtipur_sandesh@live.com